

Marie-Paule Dessaint

Petit guide de la retraite heureuse

© Groupe Eyrolles, 2005,
ISBN 2-7081-3581-3

EYROLLES



Table des matières

Sommaire	5
Préambule	7
Chapitre 1 : Gros plan sur la retraite	9
La pyramide de Maslow	12
Hiérarchie des besoins fondamentaux	13
<i>Accomplissement de soi</i>	13
<i>Estime</i>	14
<i>Amour, affection et appartenance</i>	14
<i>Sécurité et protection</i>	14
<i>Survie</i>	14
Une pyramide inversée	15
Après les illusions ou la déception : l'équilibre	16
Entre une tornade et un simple courant d'air	17
Spectateur, perdant ou gagnant ?	18
En retrait ou en plein dans l'action ?	19
À propos du « baby boom »	25
Une santé à toute épreuve	26
Votre vie est-elle en équilibre ?	27
Chapitre 2 : L'équilibre physique et psychologique	29
Espérance de vie en bonne santé	32
Trouver le bon équilibre	33
<i>Une impressionnante augmentation</i>	33
<i>Faire autrement</i>	33

Une responsabilité à assumer.....	35
Retraite, stress et santé	35
Les effets du stress sur le comportement et la santé	36
<i>Les effets courants</i>	<i>36</i>
<i>Lorsque le stress est permanent</i>	<i>37</i>
Que vous apprennent vos tensions ?	37
Ne pas tout changer en même temps	38
Personnalités en danger	41
Trois types de personnalité	41
Les émotions dangereuses	42
<i>Bien des pensées négatives</i>	<i>42</i>
<i>Pour ménager votre cœur et maigrir : soyez aimable</i>	<i>43</i>
La santé : un capital à gérer avec autant d'ardeur que ses finances	44
Rajeunir et guérir	50
L'alimentation « anti-âge »	52
<i>Bonne et moins bonne alimentation</i>	<i>52</i>
<i>L'alimentation méditerranéenne : une source d'inspiration</i>	<i>53</i>
Un peu d'énergie en plus	55
<i>Des techniques au service de l'énergie</i>	<i>55</i>
<i>Les cinq exercices tibétains</i>	<i>56</i>
En route vers de nouvelles aventures	62
Chapitre 3 : L'équilibre matériel et pratique	63
Travailler à la retraite	66
Survie, statut, réseau, défis et style de vie	67
<i>Se réaliser encore et maintenir son statut social</i>	<i>68</i>
<i>Re-tisser son réseau social</i>	<i>68</i>
<i>Assurer sa sécurité</i>	<i>68</i>
Pourquoi travaillent-ils à la retraite ?	69
Ils sont là, efficaces et disponibles	70
Une vraie mine d'or... aux cheveux d'argent	71
L'ancien ou le nouveau ?	72
Ce que les employeurs veulent	76
Si tout cela est trop compliqué	79

Simplifiez-vous la vie	80
<i>Trier, ranger, supprimer, donner, recycler, nettoyer</i>	81
Fini le gaspillage	82
Déménager ou ne pas déménager : voilà la question	87
Une grille pour faire le meilleur choix possible	89
<i>L'environnement</i>	90
<i>La maison ou l'appartement</i>	92
<i>Amour, amitié et appartenance</i>	93
<i>Accomplissement et estime de soi</i>	93
<i>Un peu de Feng Shui avec ça ?</i>	94
Mon cœur balance	95
<i>Entre la maison individuelle et la maison communautaire</i>	96
Ma maison, mon miroir, mon âme	99
Les autres, une question de survie	100
Ça va, chez vous ?	101
Chapitre 4 : L'équilibre affectif	103
Les pertes et les ruptures de la retraite	106
Le retour du couple à la maison : bonheur ou péril en la demeure ?	107
Les sources de frictions	108
Mon territoire n'est pas ton territoire	110
Vous êtes tous pareils	112
<i>Moi et l'autre : mode d'emploi</i>	113
Tendre vers l'équilibre et l'harmonie	117
Un « remue-méninges »... ..	121
<i>Le « remue-méninges » de Marie et Jean</i>	123
Se séparer ou continuer ?	127
Vivre en solo : enfer ou paradis ?	129
Seuls mais pas tout seuls	130
Plus facile pour Madame <i>Retraité</i> ?	131
La famille de Monsieur et Madame <i>Retraité</i>	132
Amour, solidarité et contraintes	133
Les (très chers) enfants de Monsieur et Madame <i>Retraité</i>	134
Et leurs petits chéris	135

<i>Je vis chez grand-maman et grand-papa</i>	136
<i>À bon entendeur</i>	136
<i>Des grands-parents d'occasion</i>	136
Un wallaby aussi ?	137
Les parents âgés	140
<i>Lorsqu'ils ont besoin d'aide</i>	141
<i>Centres d'hébergement, maisons de retraite</i>	142
<i>Un conseil, pour finir</i>	143
Se suicider à la retraite	143
Les hommes d'abord	144
Baby boomers en danger	144
Condition masculine et suicide	145
Maslow a encore raison	146
Les signaux d'alarme	147
S'amuser, aller vers les autres et relever des défis	148
Chapitre 5 : L'équilibre intellectuel	151
(Re)découvrir sa personnalité	154
Les types de Holland	155
<i>D'autres classifications</i>	155
RIASEC, vous avez dit ?	156
Quelle est votre personnalité ?	157
Les valeurs : des références et des préférences	158
Plusieurs classifications	159
Les valeurs terminales	160
Les valeurs instrumentales	161
Des valeurs en évolution	162
Choisir son chemin	162
Vos plus chers désirs	163
Et vos repoussoirs	165
La réalité	166
<i>N'oubliez pas Maslow</i>	166
<i>Soyez réaliste</i>	167
<i>Identifiez vos motivations profondes</i>	168

Et votre meilleure stratégie	168
<i>Action</i>	168
<i>Ne perdez pas votre cible de vue</i>	169
Pourquoi ça ne marche pas toujours ?	170
<i>Attention</i>	170
<i>Identifiez vos épouvantails</i>	171
Une question d'estime et de confiance	173
<i>De quoi s'agit-il ?</i>	173
<i>L'estime de soi et les gagnants</i>	175
<i>Conséquences d'une faible estime de soi</i>	175
Une mise au point s'impose	176
<i>Dans ces conditions, n'hésitez pas à lâcher prise !</i>	176
<i>Mais quoi qu'il arrive, ne vous dépréciez surtout pas !</i>	177
<i>Se féliciter au moins 5 fois par jour !</i>	177
Des projets et des activités pour tous les goûts	178
<i>Les bonnes adresses des Retraités flyés</i>	182
Un chemin toujours en construction	182
<i>La meilleure des conclusions</i>	183
<i>Les grands apprentissages</i>	184